

ほけんだより12月

海老名市立東柏ヶ谷小学校
No. 8 保健室
令和元年12月2日

12月22日は「冬至」といいます。一年でいちばんたいようがでている時間が短い日です。「ん」のつくたべものをたべて、ゆずのお風呂に入ると、けんこうになるといいういつたえがあります。

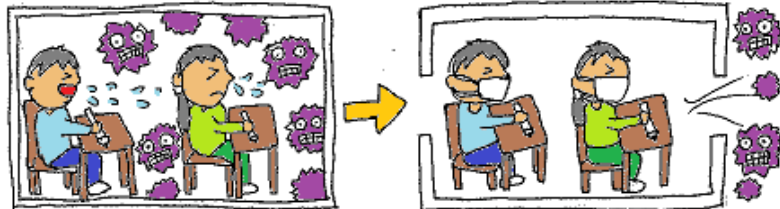
12月ほけんもくひょう

かんき換気をしよう

きょうしつのかうきをきれいにしている

- くうきのいれかえ(かんき)をしている。
- マスクをつけている。(せきをしている人はとくにマスクがひつようです。)

★かぜやインフルエンザにかかっている人がせきやくしゃみをするとき、1回あたり10万をこえるウイルスがはなや口からとび出すといわれています。へやをしめたままにしていると、ウイルスがたくさんいるきょうしつになってしまいますよ。



◎やすみ時間ごとに、ろうかのドアとまどを、3~5分くらいあけてくうきをいれかえるとよいです。

かさかさくうきは、びょうきのもとがとびやすくなります。すこししっかりとくうきにしましょう。
※しつど50~60%をめざしましょう。

インフルエンザにきをつけて

毎年12月ごろからインフルエンザにかかる人がふえるのですが、近くの学校では10月からインフルエンザでお休みする人が多くいたそうです。

東柏ヶ谷小学校でも10月に2人インフルエンザにかかりました。11月にかかった人は1人(11月26日時点)でしたが今年インフルエンザにかかる人がふえるのがとてもはやいです。

あさ、なんだかちょうしがわるいな、とおもった人はねつをはかってから学校にきましよう。

※その他、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症なども学校や地域で流行中のようです。

みんなでこころもからだもげんきになるがっこうにしよう



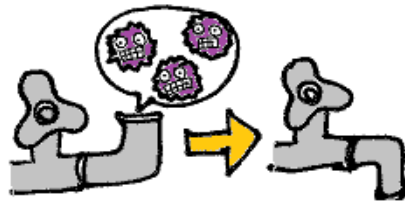
トイレをきれいにいつかっている

- トイレをつかったら、かならずながしている。
- せっけんが少なくなっていたら、そのままにせず、高津先生につたえている。(せっけんボトルに水は入れていない)
- たくさんよごしてしまったら、先生につたえている。



すいどうをただしくいつかっている

- じゃぐちを上にしてついたら下むきにもどしている。
- せっけんがなかったら、ほけんしつまでつたえにいつている。
- じゃぐちの中にもものを入れていない。



あたたかいことばをたくさんいつかっている

- こころをこめて、あいさつをしている。
- 「ありがとう。」「うれしい。」というあたたかいことばをつかうことが多い。

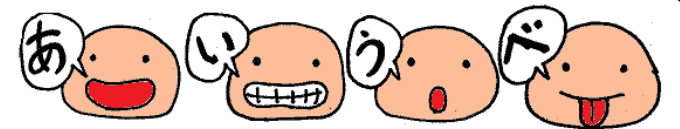


「はな」は、からだのマスク

□ではなく「はな」でいきをすると、びょうきのもとをへらし、つめたいくうきをしっかりとあたためてから、からだの中にくうきはいるので、びょうきになりずらくなるといわれています。

やってみよう「あ〜、い〜、う〜、べ〜」たいそう

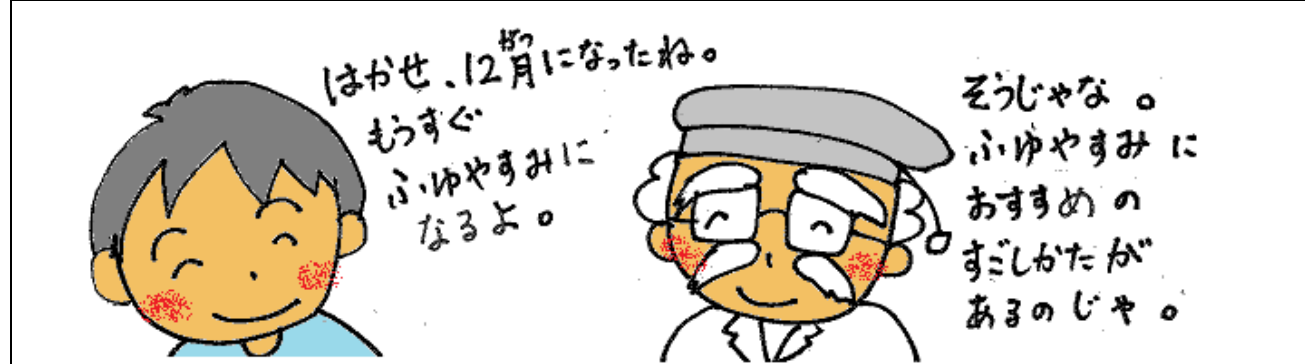
★1日30回「あ〜、い〜、う〜、べ〜」と口や舌をうごかす。
→口のきんにくがよくなって、くちがぼか〜んとあかなくなるそうです。
きづいたときにやってみましょう。あごがいたい人は「い〜」「う〜」だけでだいじょうぶですよ。



けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな^{せいかつ}生活にしなくなるようなしょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

だい 8 話 ほっとひといき、セロト^{にん}忍



その① かぞくやともだち、そしていつもはなかなかあえない^{ひと}人ととゆっくり^{たの}楽しくおはなしをしよう。



その② ゆっくりとしんこきゅうをしてみよう



テレビやゲームからはなれて、おてっだいや、トランプ^ろなどでだれかというじかんをたいせつにしてほしいのじゃ。



「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

① 12月号の「クイズ」と「チャレンジ」にちょうせんして、1月にほけんしつにいる、たかつせんせいにみせに行く。

② 12月の「チャレンジシール」を、ほけんだより12月号にはる。
(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの^{ひと}人がいないときにきてくださいね。)

→「チャレンジシール」をはったほけんだよりをあつめて、さいごにならびかえると、チャレンジした人だけがわかるひみつのことばになります

_____年 _____組 なまえ_____

12月号のクイズ

☆ふゆ休みのおごしかたで、おすすめではないものはどれでしょう？

①しんこきゅうをする ②ゲームをたくさんする ③楽しくおしゃべり

こたえ：() ばん

12月号のチャレンジ

☆ふゆ休みにどんなことをしたのか、楽しかったことをかいて、おしえてください。かくことがむずかしい^{ひと}人は、おうちの人にかいてもらってください。

	いつ↓	どこで↓	だれと↓	〇〇をしたよ↓
1つめ	月 日			
2つめ	月 日			

【参考・引用資料】・自分で考え自分で決めるからだ・食事・睡眠シリーズ からだの元気大作戦！ 野井真吾 (2016) 株式会社芽ばえ社